Rivista Italiana di Teosofia

ANNO LXXVI N. 4, APRILE 2020

RASSEGNA MENSILE DELLA SOCIETÀ TEOSOFICA ITALIANA

"Poste Italiane spa - Spedizione in Abbonamento Postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) Art. 1, comma 1, DCB Vicenza" - ISSN 2281 6127 - Abbonamento annuo € 25
Contiene I.P.

Vivi e sii felice
Nove consigli per stare meglio

ANDREA BRAGGIO

Ogni momento è un dono di vita.
(Thich Nhat Hanh)

Gli insegnamenti della Creazione Intenzionale non sono una semplice dissertazione intellettuale su temi specifici o una pura analisi teorica di essi, e nemmeno una forma di verità rivelata che richieda una cieca osservanza di fede. Non sono una nuova religione, né costituiscono le basi di una nuova chiesa. Nel loro approccio alla realtà contengono invece gli elementi e gli strumenti che permettono all'individuo di misurarsi con una pratica filosofia di vita e di verificarne e sperimentarne i contenuti in prima persona. In altre parole, la particolare caratteristica di questi insegnamenti permette che si faccia esperienza di un certo modo di vedere le cose, secondo cui formiamo la realtà fisica come replica delle nostre idee. Il nostro ambiente e le condizioni della nostra vita sono in ogni momento il diretto risultato delle nostre attese interiori. Tutto è pensiero coagulato: ognuno di noi forma materializzazioni fisiche di questa realtà interna alla sua mente. Questo significa che, se perseveriamo nell'immaginare delle circostanze sfavorevoli e limitanti, queste tenderanno a materializzarsi, dato che sono i nostri pensieri e le nostre emozioni a produrre le condizioni che daranno loro realtà in termini fisici. Se vogliamo avere una buona salute o rapporti più soddisfacenti, allora dobbiamo immaginarceli quanto più vividamente ci è possibile e permettere che si manifestino.

Quando impariamo a diventare più consapevoli che il nostro mondo riflette ciò che siamo, pensiamo e sentiamo, e che dunque riflette solo ciò che abbiamo creato, allora smettiamo di considerarci vittime delle nostre stesse creazioni. Solo allora ci rendiamo conto che la nostra realtà personale è tutta incentrata sul nucleo chiamato *possibilità di scelta* e che è molto più saggio scegliere la maestria invece dell'autocommiserazione, del dolore, dell'indegnità e del vittimismo. I nostri pensieri e i nostri atteggiamenti emotivi determinano la natura di ciò che vediamo e creiamo. Se ci focalizziamo meglio su ciò che vogliamo e ci impegniamo ad avere pensieri e parole più felici riguardo a chi siamo, alle persone con cui interagiamo e al nostro ambiente, la nostra esperienza inizierà a prendere una piega più felice. Ma se sguazziamo continuamente nella negatività e stiamo sempre lì a lamentarci e a preoccuparci di ciò che non siamo o non abbiamo, allora attrarremo sempre più negatività perseverando nella limitazione. È come essere bloccati sui soliti vecchi binari perché 1) non abbiamo ancora imparato a vedere i nostri errori come occasioni di apprendimento invece che semplicemente come errori e 2) non abbiamo ancora compreso che le manifestazioni prendono forma come sono concepite nel pensiero, secondo il nostro credo.

In questo articolo suggerisco nove punti per venire incontro alle esigenze di una persona che desidera stare meglio e che ha iniziato a intuire che, se devono esserci dei cambiamenti, questi devono essere mentali e psichici, prima che si riflettano nel suo ambiente. In questi nove con-

sigli parto dalla premessa fondamentale che lo scopo della vita sia viverla pienamente e con gioia, e che essere più felici costituisca un obiettivo raggiungibile compiendo passi concreti e facendo più attenzione a cosa scegliamo di cercare. A mano a mano che identifichiamo i fattori capaci di favorire una vita più gioiosa, diventiamo sempre più consapevoli di come questa ricerca sia di beneficio non solo ai singoli individui, ma anche alle loro famiglie e alla società nel suo complesso. Quando cominciamo a sentire che ogni istante della nostra vita è prezioso e che scopo della nostra esistenza è perseguire una gioia vera e durevole, diventiamo più inclini ad amarci e ad amare, a perdonarci e a perdonare; tolleriamo meglio tante piccole frustrazioni quotidiane e iniziamo a riconoscere davvero l'importanza di credere nella fondamentale bontà di tutti gli esseri umani e in una linea d'azione improntata al senso di fratellanza fra tutte le creature viventi.

1. Prima di tutto cerca la gioia

Nel mio personale cammino di ricerca, ho maturato la convinzione che più siamo felici e gioiosi, meglio ci vanno le cose. Il primo e più importante suggerimento che offro a una persona che desidera stare meglio e attrarre il meglio è il seguente: vivi felice e in piena gioia, comunque tu la intenda. Non esiste nulla per cui valga la pena separarci dalla felicità, dalla gioia e dal Divino che è in noi. Quando sei davvero felice, la tua vita si riempie di significato ed elevi tutto ciò che ti sta intorno. Misura il tuo valore in termini di gioia. Quando senti dentro di te la libertà di essere senza paura, senza colpa e di esprimerti senza essere giudicato; quando senti di essere davvero in pace e in armonia con te stesso e con tutta la vita, di essere in un flusso dove non c'è spazio per l'ira, la gelosia, i rimorsi o l'amarezza; quando ti senti pieno di vitalità e la saggezza e la creatività scorrono potenti dal profondo del tuo essere; quando senti di godere pienamente del momento presente... quando senti anche solo una di queste cose, sei nella condizione interiore per attrarre il meglio che la vita ha da offrirti. Un grande Maestro di Creazione Intenzionale ha detto: "*Non devi avere una ragione per essere felice. Devi solo scegliere di esserlo, questo è tutto. Perché dovresti avere una ragione? Non è una ragione sufficiente la vita?*". La gioia è una scelta: spetta solo a te generarla, accoglierla, così che aumenti e tu possa aprirti a riceverne sempre di più. Non aspettare che ti capitino cose belle per essere felice, ma scegli prima di tutto di essere felice affinché le cose belle che ti aspetti possano manifestarsi. Scegli di essere felice e gioioso, sapendo che ogni istante che vivi ti dà la libertà e l'opportunità di esprimerla, se lo desideri.

2. Cerca motivi per ridere e per apprezzare il tuo corpo

Impara a ridere di te stesso, soprattutto quando ti accorgi di diventare troppo serio e oppresso dalle faccende del mondo. È questo il momento in cui lasciarti andare, rilassarti e cominciare a goderti la vita: sforzi e tensioni scompariranno. Scoprirai di essere in grado di fare molto di più in questo stato di riposo e di distensione che non quando sei teso e preoccupato. Rimetti ogni cosa nelle mani del Divino che è in te, rilassati e goditi ciò che stai facendo in una maniera totalmente nuova. Vivi pienamente ogni momento e prova a sentire come il tuo corpo reagisce quando sorridi e riesci a prendere la vita con più leggerezza. È vero che sei più del corpo fisico con il quale ti esprimi in questo spazio-tempo, ma non dimenticarti mai quanto esso è prezioso. Amalo e fai il possibile per essergli amico. Esso fa di tutto per sostenerti, malgrado tu non lo abbia mai davvero ringraziato per tutte le funzioni che svolge. Ogni istante della tua vita è vissuto attraverso la prospettiva del corpo fisico e, quando ti senti bene, tutto quello che vedi sembra migliore. Dal momen-

to che il tuo stato di salute influenza pensieri e atteggiamenti, e dato che questi corrispondono al punto di attrazione che determina lo svolgimento della tua vita, non c'è altro che abbia più valore di un corpo in buona salute. Ricorda che un corpo in forma incoraggia pensieri felici e che pensieri felici stimolano il corpo a tornare in buona salute. L'amore, la gioia e la compassione nutrono il tuo corpo tanto quanto il cibo che assumi. Se non provi amore per il tuo corpo, come puoi provare amore per una qualsiasi altra forma fisica? Guardati bene attorno, osserva con attenzione come tutte le persone con cui interagisci si presentano a te in quanto corpi. Più lo amerai e apprezzerai il suo servizio, più resterai sorpreso nello scoprire che esso è un mistero profondo. Un mistero da amare e di cui rallegrarsi.

3. Cerca la bellezza della natura, degli animali e degli esseri umani

La bellezza ti connette al Divino che hai dentro. Godi appieno delle bellezze che esistono per essere condivise da tutti ma che sono spesso date per scontate. Che scopo avrebbe la bellezza di un fiore o di un sorriso se non ci fosse nessuno ad apprezzarli? Lascia che il tuo sguardo sulle cose sia quello di un bambino, capace di apprezzare tante piccole meraviglie della vita solo in apparenza insignificanti: il canto di un uccello, la delicata luce dell'alba, lo scricchiolio della neve calpestata in inverno, le gocce di pioggia che scorrono lungo il vetro di una finestra. Sono cose semplici, eppure così belle, quando le osservi con calma e smetti di attraversare la vita tanto di fretta da dimenticarti di farci caso. Se affronti le tue giornate deciso a vedere la bellezza in ognuno e in ogni cosa, allora la vedrai. Ma ricorda: non puoi essere veramente consapevole della bellezza della vita se prima non hai visto la tua propria bellezza ed espresso amore per te stesso. Fai tua l'energia di un bambino piccolo, il quale si meraviglia dell'esistenza delle cose e vive contento nell'eterno presente. È lui il destinatario ideale di molti preziosi insegnamenti, perché non ha ancora smarrito la spontaneità ed è più libero dall'illusione del tempo che sta all'origine delle nostre ansie. Il segreto per ricevere nutrimento dalla bellezza che ti sta intorno e per far tornare il tuo corpo alla giovinezza è vivere sempre nel presente; è partecipare con tutto il tuo essere all'eternità del momento presente dominando l'illusione del tempo. Nell'ottica della Creazione Intenzionale, il momento presente è tutto quello che conta. Vivi nel presente in modo pieno e veritiero e il futuro sarà ciò che è stato il presente. I bambini portano dentro questo segreto, al quale gli adulti non attingono per ignoranza e incredulità. Non accettare nessun futuro che non sia il momento che stai vivendo, diventa consapevole che ogni istante della tua vita è prezioso e permetti al tuo bambino interiore di rimanere bambino fino a quando lo desidera.

4. Cerca ciò che ti eleva

La qualità della tua relazione con gli altri e con la vita in generale dipende dalla relazione che hai con te stesso. Se il rapporto con te stesso è deviato, non puoi non proiettare sugli altri i problemi che ti porti dietro. È soltanto perché ci sono difetti in te che vedi il mondo pieno di imperfezioni. Tu sei grande esattamente quanto ciò che ami e piccolo esattamente quanto ciò da cui ti lasci irritare. Tutto ciò che accade nella tua vita prende origine dal tuo stato interiore. Elevandolo, tu elevi tutto il tuo essere e il tuo modo di vedere la vita. Eleva la tua coscienza e sarai in grado di vedere più bellezza in ogni cosa e in ogni Essere. Nel cammino di un teosofo seriamente impegnato a riconoscere se stesso nello Spirito e la mente e il corpo come suoi servitori, questo quarto suggerimento può voler dire farsi spesso alcune domande: quale vanità, quale fragilità, quale paura, quale scusa, quale abitudine sacrificherei per risvegliare

il Divino che dimora in me ed esprimere il mio pieno potenziale? Non è molto più elevante vivere effettivamente la vita di Cristo e tenere i pensieri e il corpo in conscia sintonia con un tasso vibratorio più elevato diventando quella vibrazione? Che cos'altro mi resta da pensare quando non mi preoccupo più di competere, di screditare, di giudicare, di serbare rancore e di essere intollerante verso qualcun altro? E se ciò che resta fosse l'espressione della pace, della gioia e dell'amore che supera ogni comprensione? A questo riguardo, il Maestro che ho citato prima ha riferito: "*Divenni illuminato perché divenni il mio Spirito piuttosto che il mio corpo. Tutto ciò che dovete fare è essere più grandi di quanto percepite di essere. Ogni volta che vi percepite in questo modo, la fantasia si manifesta come verità. Non siate deboli; siate forti. Non ritenetevi impotenti; siate pieni di risorse*". Nell'ottica della Creazione Intenzionale, se il focus è su cose eterne, allora la vita stessa diventerà eterna.

5. Cerca ragioni per amare

Desideri essere amato? Desideri che ci sia più amore nella tua vita? Allora inizia tu per primo ad amare. Ricorda: *l'amore attira l'amore.* Ama te stesso e ama ciò che fai, ama le persone con le quali vivi, ama ciò che ti circonda, ama il luogo in cui vivi, ama la stessa aria che respiri e la terra su cui cammini. Ama tutto ciò su cui si posa il tuo sguardo. L'amore nasce e si sviluppa dalle piccole cose della vita. Quando il tuo cuore è freddo e non provi amore, guardati intorno e trova qualcosa che tu possa amare. Spargi semi d'amore ovunque vai e guardali crescere, fiorire e prosperare. Non chiederti se il tuo amore sarà ricambiato o meno. La gioia segue l'amore come un'ombra, che gli altri lo corrispondano oppure no. L'amore che ti procura vera gioia non dipende dalla risposta degli altri. Lascia che l'amore che è in te fluisca libero come il tuo stesso respiro: inspira ed espira, e lascia che vi sia amore che entra e amore che esce. Rilassa i muscoli del corpo e senza sforzarti respira amore: quando espiri senti che stai riversando il tuo amore nell'esistenza; quando inspiri, l'intera esistenza sta riversando il suo amore in te. Come puoi stare bene quando hai un atteggiamento negativo e nella vita vedi soltanto difficoltà e ostacoli? Come puoi stare bene quando nella tua vita c'è mancanza di amore? Se solo ti soffermi a osservare, vedrai che in ogni situazione esiste il lato buono, così come c'è sempre qualcosa per cui rendere grazie. Lascia che l'amore scorra liberamente e non smettere mai di apprezzare e di ringraziare, poiché si tratta di un atteggiamento felice nei confronti della vita. L'atto stesso di apprezzare e di ringraziare attira verso di te quanto vi è di meglio.

6. Cerca il meglio e contribuisci a realizzarlo

Guarda il lato buono della vita e concentrati su di esso, ignorando quello disarmonico e distruttivo, così da sottrargli tutta la forza. Invece di soffermarti sugli aspetti infelici e depotenzianti della tua vita, trasforma la debolezza in forza, gli errori e i fallimenti in virtù. Guardati meno attorno e immagina di più. Ti senti vecchio e stanco? Immaginati giovane e pieno di energia e vitalità. Come pensa, parla e agisce una persona che si *sente* piena di energia e gode di ottima salute? Soffermati sulle *sensazioni* migliori in merito alla vitalità e al benessere fisico che desideri sperimentare. Ti senti povero? Immaginati ricco. Come pensa, parla e agisce una persona che si *sente* ricca? Soffermati sulle *sensazioni* migliori in merito all'abbondanza e alla prosperità che desideri attrarre. Stabilisci in modo chiaro e preciso il tuo intento, affermalo con decisione e mantieni al riguardo un atteggiamento rilassato, quello che avresti se i tuoi desideri-obiettivi fossero già soddisfatti. Cerca sempre sensazioni di benessere e pensa solo al meglio. Porta il cuore e la mente su ciò che suscita in te un profondo senso di gioia, di libertà ed espansione creativa, e questo sarà ciò

che attirerai su di te. Ricorda: il bene "porta bene". Parla solo di cose buone e fai il possibile per compiere azioni morali, poiché solo ciò che è virtuoso è di buon auspicio e ti porta felicità. È con il bene che riesci a favorire il tuo benessere come pure quello degli altri. L'amore va al di là della superficie, cerca e vede solo il meglio in ognuno e l'attira a sé. Prova a servire il prossimo partendo da questo livello di coscienza più elevato. Incoraggia gli altri in tutti i modi possibili; non c'è persona che non abbia bisogno di incoraggiamento. Cerca ragioni per offrire parole di lode e di apprezzamento per gli altri, e scoprirai che aiutandoli aiuti nel contempo te stesso a crescere.

7. Cerca la tua guida interiore

Non allinearti alla coscienza limitata della massa che decreta come devi pensare, cosa devi credere, come devi agire e che aspetto devi avere. Non allinearti alle convinzioni di uomini e donne che si pensano nell'indegnità, nella paura, nella malattia e nella morte, che non credono ai più grandi doni della vita, e per questo non *permettono* che nasca in loro una comprensione più ampia. Ignora i pessimisti che trascorrono buona parte del loro tempo a fare le vittime e a lamentarsi; ignora coloro che credono solo a ciò che percepiscono con i sensi del loro corpo, talmente identificati con questo da essere caduti nella trappola della lotta per la sopravvivenza. Non crearti una vita di limitazioni accettando idee limitate che poi diventano tenaci verità nella tua mente e quindi realtà della tua vita. Chi non si fida di se stesso, cerca l'approvazione altrui ed evita la propria guida interiore basandosi sulle opinioni, sulle credenze e sugli atteggiamenti degli altri. Ma io ti dico: guarda dentro di te, perché solo tu sai cos'è il meglio per te. Come potrebbe saperlo un altro, anch'egli occupato a vivere la propria vita e a stabilire quale esperienza gli serve per la sua realizzazione? Per realizzare il tuo destino devi diventare chi e che cosa solo tu – nella tua unicità – sei. Ama intensamente ciò che sei, diventa libero di esprimere te stesso e vivi la verità che senti dentro di te. Fidati di te stesso e del Divino che hai dentro: se riconosci di avere il potere di pensarti nell'ignoranza, nell'amarezza, nella colpa e nella malattia, riconoscerai anche di avere il potere di crearti una vita meravigliosa e ricca di cose straordinarie semplicemente aprendoti a un flusso di pensiero illimitato. Ciò che vivi sarà sempre esattamente là dove sono i tuoi pensieri, ovunque essi siano.

8. Cerca la compagnia di persone felici e rette

Non sprecare tempo a cercare di cambiare gli altri, ma applicati nel coltivare il tuo cuore e la tua mente. Permetti a te stesso di essere ciò che davvero desideri essere e permetti agli altri di essere ciò che davvero desiderano essere. Ricorda: la libertà che dai agli altri la dai a te stesso. Chiunque gli altri siano, comunque si esprimano, amali per il Dio che è in loro e che permette loro di essere così. Il fatto che esistano è più importante di qualunque cosa possano fare. Non giudicare mai chi agisce in modo sconsiderato, crudele o pieno di odio verso gli altri. Fatti invece sempre questa domanda: se stimassero davvero il Divino che è in loro e amassero se stessi in modo incondizionato, se fossero davvero felici e sentissero di valere, se fossero entusiasti e grati di poter vivere ed esprimersi liberamente, penserebbero, parlerebbero e agirebbero nel modo in cui pensano, parlano e agiscono? Al tempo stesso, sii molto esigente quanto alla compagnia delle persone cui ti associ. A coloro che predicano e praticano la menzogna, l'ingiustizia e l'oppressione, che ti consigliano di fuorviare dal cammino della rettitudine, non riservare un trattamento di amicizia, ma stai loro lontano a qualsiasi costo. Lo stare insieme a persone simili ti porta a commettere contro voglia degli errori e ad attrarre cose spiacevoli, a percorrere strade che ti precipiterebbero in

un baratro rovinoso. Se non riesci ad assicurarti amici felici che hanno buone qualità e a cui stanno a cuore la rettitudine e il servizio al prossimo, allora rimani solo; non perdi niente per questo. Non dare alcuna importanza alla lode e agli elogi, alla riprovazione e alle critiche altrui. Riponi piena fede nel Divino che hai dentro e fai assegnamento su di Lui come unica Madre, Padre, Maestro e Guida. La tua Fonte interiore non ti spingerà mai su strade sbagliate. E quanto alla compagnia degli immorali, non ospitarli tra i tuoi pensieri, se non vuoi attrarre le loro vibrazioni invitandoli nella tua esperienza. Più i tuoi pensieri, le tue emozioni e le tue parole si intrattengono con l'indesiderato, più lo inviti nella tua vita; meno lo pensi e ne parli, meno ci avrai a che fare.

9. Cerca di guardare al di là del giudizio

Se vuoi essere più felice, stabilisci pure le tue preferenze, ma non separarti dalla vita giudicando e criticando tutte le cose, tutte le persone e persino te stesso. Tutti noi abbiamo aree della nostra vita che riteniamo inaccettabili o impossibili da amare. Spesso, se siamo veramente arrabbiati con certi aspetti di noi stessi, ci maltrattiamo mangiando cibi insalubri, facendo uso di alcol, droghe o altro. Ma uno dei modi peggiori in cui trattiamo noi stessi, che fa più danni di qualsiasi altra cosa, è quando ci critichiamo. Quando riesci ad amare e ad accettare veramente chi sei, quando smetti di giudicare i tuoi pensieri e abbandoni ogni critica che rivolgi a te stesso, smetterai anche di criticare gli altri. Ciò che vedi in un'altra persona, lo vedi in te; quando ti lamenti di qualcun altro, in verità ti lamenti di te stesso. Ogni persona nella tua vita è il riflesso di una parte di te: coloro che non ti piacciono riflettono le parti di te che hanno bisogno di guarigione. Quando osservi come altre entità si esprimono nella loro vita, fai il possibile per vederle sempre e solo come entità che *sono*, che *esistono*, con imparzialità e serenità interiore. Se stai sempre lì a giudicare il loro comportamento come buono o cattivo, allora crei in te stesso una percezione alterata che ti si incolla, ti si appiccica, ti si attacca addosso. Diventerai tutto quello che percepisci e renderai vittima te stesso, perché sei tu, non gli altri, a fare esperienza delle conseguenze dei tuoi giudizi. I sentimenti registrati in te costituiranno un precedente in base al quale continuerai a giudicare le tue stesse azioni e il tuo stesso essere. Quando condanni qualcuno per qualcosa, condanni solo gli aspetti di te stesso che vedi in lui. Permetti a te stesso di *essere* comunque tu sia, di amarti perché sei così e non giudicarti mai per aver espresso dei giudizi.

E infine ricorda...

Colui che è solito criticare attrae molte critiche perché criticare fa parte del suo schema, il quale deriva spesso da un rigido senso del dovere e dal bisogno di essere perfetto. Hai certamente il potere e la capacità di diventare qualsiasi ideale ti prefiggi, ma io ti domando: conosci qualcuno su questo Pianeta che sia perfetto? Lascia andare ogni idea di perfezione quale stato di compiutezza oltre il quale è negata una ulteriore realizzazione, perché altro non è che una limitazione alla continuità della vita, alla sua mutevolezza e alla sua esuberanza. Ogni idea di statica perfezione presuppone qualcosa di completo e compiuto che prescinde dal cambiamento e dunque da un processo di evoluzione creativa. Nel tuo continuo divenire, cerca anzitutto la gioia e permetti alla tua vita di esprimersi attraverso l'amore. Perché servire mosso da un rigido senso del dovere quando puoi farlo con l'amorevole spontaneità che tutto travolge?